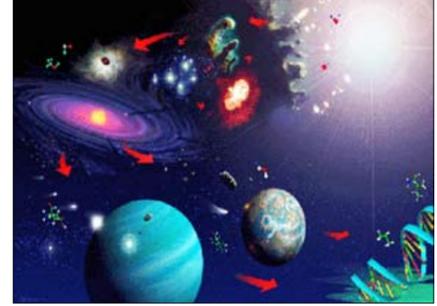


وميض السماء نتيجة انفجار نيزك

بأكملها لكنه تناثر إلى قطع صغيرة وأغلبه أصبح هباء، مشيراً إلى أن ما حدث الليلة قبل الماضية يعتبر حدثاً هاماً وله أهميته الفلكية ولذلك سنتجه إليه أنظار علماء الفلك بالتليل والتحقيق من جميع علماء الأرض.

وأوضح الزعاق أن الفارق بين النيزك الحجري والمعدني يتم عن طريق المشاهدة والملاحظة تنحصر في الشعاع واللحان، فإذا كان اللهب على حط مستقيم ومتلون وخطه قليل فهذا نيزك معدني وإذا كان اللهب خائفاً ويقي دخانه عالفاً فهذا نيزك حجري فالشهاب أو النيزك هو شريط أو خط ضوئي متوهج وخاطف يشاهده الراصد في سماء الليل نتيجة لدخول جرم صغير أو قطعة غبار إلى الغلاف الجوي الأرضي.

يذكر أن آخر رجم عرفته البشرية ما حدث في سيبيريا سنة 1908م فقد سقط نيزك كبير أحدث ربحاً عاتية اقتلعت الأشجار في مساحة تزيد على 100 ميل مربع.



الإيض / منابيات : قال عالم الفلك السعودي الدكتور خالد الزعاق عضو الاتحاد العربي للعلوم والفلك إن ما تم مشاهدته في شمال السعودية وعدد من الدول المجاورة في سوريا والإمارات وإيران ودول أخرى، هو عبارة عن انفجار نيزك حجري وليس صاروخاً، مؤكداً ما تداولته بعض المواقع على لسان علماء إسرائيليين من أنه صاروخ إسرائيلي.

وعلى الزعاق أنه لو كان صاروخاً لرصدته رادارات الدول التي ظهر فيها، لافتاً إلى أن انفجار الصاروخ يكون على شكل ومضة ويتلاشى وخطه لا يري إلا من مكان قريب، أما دخان النيازك فهو عبارة عن ضوء مستمر وجميع المؤشرات تدل على أن الظاهرة التي حدثت نيزك من النوع الحجري وليس نيزكاً معدنياً.

وعن أثر النيزك، قال الزعاق لصحيفة «المدينة» السعودية: لو سقط هذا النيزك على الأرض لأهلك منا

«عشب الأرام».. أفضل مسكن طبيعي لآلام الصداع النصفي

كشف الدكتور محمد أوز، الجراح والطبيب العالمي المشهور عن أن عشب الأرام يعد من أفضل وأهم الوصفات الطبيعية المستخدمة للتخلص من الآلام المزمنة المصاحبة لمرض الصداع النصفي، وذلك حسبما نشر مؤخرًا على الموقع الإلكتروني للبرنامج العالمي الشهير «أوبرا وينفري»، والذي سبق أن شاركه دكتور أوز في تقديمه. وتتميز عشبة الأرام كوصفة طبيعية لتسكين الآلام المزمنة بأمانها الكبير، حيث لا تسبب أي مشاكل أو أضرار صحية، يعكس مضادات الالتهاب غير الستيرويدية ومسكنات العائلة الأفيونية، والتي تسبب في الإصابة ببنزيف الأمعاء والأزمات القلبية والسكتة الدماغية. وأشار الدكتور أوز إلى أن خلايا المخ تقوم بإفراز بعض المواد الكيميائية التي تسبب في حدوث التهابات المصاحبة للصداع النصفي، وتقوم عشبة الأرام بعكس تأثير تلك المواد، بما يعمل على تخفيف الآلام المصاحبة لهذا المرض، وأكدت دراسة حديثة على فاعلية هذا العشب، وقدرته على تقليل عدد نوبات الصداع النصفي التي تصيب المريض إلى النصف. ونصح دكتور أوز بالحصول على 75 - 100 ميلليجرام من العشب مرتين في اليوم بشكل مستمر للحصول على أفضل تأثير، وكما حذر من استخدامه بواسطة مرضى حصوات المرارة.



ثعابين تجبر مواطنًا تركياً على حرق منزله!



استنبول / منابيات : أقدم مواطن تركي على حرق منزله بعدما تبين له أنه أصبح وكراً للثعابين الضخمة، وقد تمكن أورهان صوي غنغ صاحب المنزل من قتل ثلاثة ثعابين بمساعدة الجيران وطواقم من البلدية وقال في تصريحات لوكالة الأناضول: إنه رأى الكثير من الثعابين فجأة بينما كان يتجول في المنزل فقام بإخراج زوجته وأطفاله الأربعة في الحال إلى حديقة المنزل.

وأفاد صوي غنغ بأنه تمكن بمساعدة الجيران وطواقم من البلدية، من قتل ثلاثة من الثعابين التي بلغ طولها حوالي مترين، إلا أنه عندما فشل في قتل وإخراج ما تبقى منها اضطر إلى إضرام النار في المنزل. وأعرب صوي غنغ عن خوفه وأسرته من دخول المنزل مرة أخرى بعد هذا الحادث المخيف، وطلب من المسؤولين تعويضه عن الأضرار التي تعرض لها منزله بسبب الحريق.

محيط الخصر المؤشر الحقيقي لإمكانية الإصابة بأمراض القلب



التعليمي. وأشارت المتابعة إلى أن 25% من الرجال الذين علنوا عن اتساع محيط خصرهم كانوا أكثر عرضة بمعدل 42% للإصابة بأمراض القلب.

أكدت الأبحاث الطبية الحديثة أن قياس محيط الخصر وحساب معادل كتلة الجسم يعد المؤشر الحقيقي للبدن على إمكانية الإصابة بأمراض القلب بين البدناء ومفطي البدانة. وأوضح الباحثون بجامعة «أوكلاه» الأمريكية أن معادل كتلة جسم البدن تستخدم لقياس ومعرفة المخاطر الصحية التي يواجهها المريض والتي تعمل على زيادة فرص إصابته بأمراض القلب إلا أن الأبحاث الطبية الحديثة رأته أنه قد لا تعد مؤشراً دقيقاً لهذه المخاطر حيث من الممكن أن يعود ارتفاع معادل كتلة جسم الإنسان ليس بسبب البدانة وحدها ولكن بسبب كبر حجم العضلات والأنسجة العضلية في تلك المنطقة وهي عكس الدهون المتراكمة. وكانت الأبحاث قد أجريت على أكثر من مائة ألف بدين من الرجال والسيدات ممن تم تتبعهم لنحو خمس سنوات مع مراقبة محيط خصرهم والأخذ في الاعتبار عامل السن ونمط الحياة والجنس والمستوى

من العالم



بحيرة تننفس: يوجد في نيوزيلندا بحيرة كبيرة تبلغ مساحتها ثمانين كيلومتراً وعمقها أربعائة متر .. هذه البحيرة ترتفع وتنخفض بنظام آلي كل خمس دقائق فهي تشبه صدر إنسان يتنفس بقوة.

الأنهار الصغار: من بين الأنهار الصغار نهر بين البصرة والأهواز قيل أنه يرتفع بعض الأوقات ثم ينقطع ثمانين سنين ولا يعرف عنه أحد شيئاً. ونهر في اليمن عند طلوع الشمس يجري من الشرق للغرب وعند غروبها يجري من الغرب للشرق. الجبال الطبيعية: إن جبل المقدس جبل شريف فنار تضئ في الليل وتزورها الناس ويوجد جبل بالشام لونه أسود كالصمغ ورماده أبيض يبيش الثياب وجبل سمرقند يقطر منه ماء في الصيف يصير جيداً في الشتاء وجبل الطور إذا حفر بأرضه يُخرج حجارة كصورة الأدميين.

أسوأ البراكين: هو بركان فيزوف ويقع جنوب نابولي بإيطاليا وهو على هيئة خرطوم يصل ارتفاعه إلى 1300متر تقريباً ومحيط قاعدته 4 كيلومترات .. ويبلغ قطر فوهته حوالي 4 كيلومترات وأشهر ثوراتها التي حدثت عام 79م واستمرت الحمم الملتهبة تقذف المدن حولها ثلاثة أيام حتى أفتت مدن باكملها. ثم ثورته عام 1631م أي بعد أسوأ ثوراتها الأولى بحوالي 1500 عام ليقتل هذه المرة ما يزيد على 18 ألف شخص.

أسوأ الزلازل المتسببة بالموت في العالم: أضخم أرقام الضحايا من جراء الزلازل هو ذلك الذي ضرب كل مدن البحر الأبيض المتوسط في شهر يوليو 1201 والإحصاء المعاصر لعدد الضحايا يشير إلى 1100000 وثمة رقم غير مؤكد وهو 830000 في الجزر الصينية (شنيس - شانس - هونان) من جراء زلزال في يناير 1556 - أما رقم الضحايا الأعظم فكان من زلزال تانفشان - شرق الصين وقد ضرب الصين في عام 1976، وبلغت شدته 8.2 ريختر .. وكان أول رقم نشر في ذلك كان حوالي 65537 وقد عدل الرقم فيما بعد ليصل إلى 750000 والزلزال الأقوى الذي تسبب في خسائر مادية وبشرية هائلة كان زلزال طوكيو ويوكوهاما حيث دمر 575000 منزلاً وقد قدرت الأضرار المادية بـ 1000 مليون جنيه إسترليني.

أطول أنهار العالم: أطول الأنهار في العالم هو نهر (الأمازون) الذي يصب في جنوب الأطلنطي، ونهر النيل الذي يصب في البحر الأبيض المتوسط، وتم اكتشاف المصدر الحقيقي لنهر الأمازون في عام 1953، وهو ينبوع اسمه (هوركو) وقد تم قياس طول هذا النهر حتى مصبه في جنوب الأطلنطي عام 1969 .. فبلغ 4007 أميال = 6448 كم .. أما طول نهر النيل فقد بلغ حوالي 4145 ميلاً. حوالي 6670 كم.

نوع مياه عذبة في البحر: في إحدى جزر البحرين يحصل السكان على الماء العذب من نوع ينبثق وسط المياه المالحة قرب ساحل الجزيرة لذلك تقصده السفن وينزل الغواصون تحت سطح الماء حيث يملؤون أوانيهم على مقربة من القاع قبل أن تخلط بالماء المالح.

نوادير



قال أبو العجس الأعرابي: كانت لي بنت تجلس معي على المائدة فلا تقع عينها على لقمة نفيسة إلا خصتني بها، فكبرت وزوجتها، وصرت أجلس إلى المائدة مع ابن لي، فو الله لن تسبق عيني إلى لقمة طيبة إلا سبقت يده إليها.

ولكن هذا لا يعني أنك تعانين من مرض الكذب، بل على العكس فأنت من تتحكمن بأكاذيبك لتخدمك وتخدم من حولك.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج) فأنت مريضة بالكذب: أنت ممن يلجؤون للكذب كحل أولي قبل أن تخوضي معركة التفكير في أي حل آخر، وتجدين في ذلك الخلاص من كل الأزمات والمواقف التي تواجهينها ولا تجدين في ذلك أي حرج، أو مشكلة، فما يهملك بالدرجة الأولى هو التخلص مما تواجهين.



أ - نعم مهما كان نوعه.
ب - حالات معينة فقط.
ج - لا أبداً.

9. هل تصنعين صديقتك بالكذب للتخلص من أزمة ما؟
أ - لا أفضل هذا الأسلوب أبداً.
ب - أحياناً عندما تقتضي الحاجة.
ج - نعم، إذا كان هذا الحل.

النتائج

إذا كانت معظم إجاباتك (أ) فأنت صادقة من الدرجة الأولى: أنت صادقة بدرجة كبيرة جداً، وتميلين إلى قول الحقيقة مهما كانت النتائج والظروف، قد يكون الكذب خيارك الأخير أو الخيار المستبعد لديك، فالحقيقة بالنسبة لك مفتاح النجاة، مهما كانت الظروف التي تحيط بك، لدرجة أنك قد تعقنين أحياناً في بعض المشاكل بسبب المبالغة في الصدق.

إذا كانت معظم إجاباتك (ب) فأنت تقررين متى تكذبين: أنت بطبعك مرنة، وتستطيعين التعامل مع المواقف الصعبة والأزمات، ولديك القدرة على اتخاذ القرار الصائب حتى وإن تطلب ذلك القليل من الكذب،

ج - لا.
4. الصدق عملة بائت نادرة جداً.
أ - نعم، جداً.
ب - لدى البعض.
ج - لا.

5. برايك الكذب هروب من تحمل المسؤولية؟
أ - نعم.
ب - أحياناً فقط.
ج - لا.

6. هل تؤمنين بأن حيل الكذب قصير؟
أ - نعم بالتأكيد.
ب - في بعض الأحيان.
ج - لا.

7. هل تشعرين بأن الكذب أسهل من الاعتراف بالحقيقة؟
أ - لا.
ب - في بعض الأحيان فقط.
ج - عندما نظطر.

8. برايك هل الكذب نوع من أنواع الأمراض؟

هل أنت مريض بالكذب

القاهرة / منابيات : هل أنت مريضة بالكذب؟ أشرفت على الاختبار الباحثة الاجتماعية أمل عبد الهادي.

- هل تؤمنين بأن للكذب ألواناً؟
أ - لا.
ب - في بعض الأحيان.
ج - نعم.
- كثيراً ما يكون الكذب حلاً لبعض المواقف؟
أ - على العكس.
ب - أحياناً.
ج - نعم، كثيراً.
- تنزعجين جداً عندما تعلمين أن شخصاً ما يكذب عليك؟
أ - نعم.
ب - على حسب الموقف والشخص.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
تستقطب بعض العروض والفرص المالية في هذا اليوم الإيجابي والمناسب لبحث الشروط وتحسين الوضع الحالي. قد تسافر في رحلة عمل أو استجمام. تكون الأجواء العاطفية سليمة وجيدة، وتحصل على فرصة جيدة لتفسير مشاعرك، وتنشيط التنقلات والاتصالات. تفسيك المراتحة تعكس إيجاباً على صحتك. وهذا ما لاحظته القربون منك في الجلسات التي نجمعكم معا.	هذا يوم جيد جداً تتمتع خلاله بالقدرة على مواصلة المسيرة والمثابرة حتى خط النهاية. قد ترتكب خطأ فادحاً في إهمال أعمالك، وستندم لاحقاً على التقصير. قد لا تكون الأوضاع أفضل عاطفياً، إذ إن الحسابات تشير إلى توتر وضغط ومشاعر سلبية ومواجهات حتى مع الشريك أو الحبيب. لا عذر لديك للتقاعس ولا حجة للتهرب من تنفيذ الواجبات المفروضة عليك صحياً.	يحمل إليك هذا اليوم كل الدعم والفرص المناسبة. تحرك بكل ثقة نحو أهدافك. تتمتع بمعنويات وبموهلات ممتازة أوصلتك إلى مركز الحالي. تستقر الأوضاع عائلياً، ويمكن أن يحصل لقاء مميز للوحيدين يتطور على مدى الأيام والأسابيع المقبلة. قم بما تشعر أنه مفيد لصحتك، وحاول قدر الإمكان حصر نفسك في أمكنة منعزلة ورطية.	لا تكن متراخياً أمام عثرات الأيام وشداها، فأنت لم تعرف يوماً المستحيل. وظف طاقتك الخلاقة وفكرك النير لإيجاد الحلول المناسبة، ولا تجعل الآخرين أصحاب النيات السلبية يضعون العراقيل أمامك. تبدو بحاجة إلى الحنان وإلى قلب دافئ تلجأ إليه، لأن الغضب يسكنك ربما، وقد يستحيل الحوار الهادئ والبناء. سيطر على انفعالاتك وحاول أن تضبط أعصابك قدر المستطاع.	يحالفك الحظ في أوجه متعددة وتتوصل إلى الخروج من أي مشكلة بسلام. تتلقى مساعدة أو تنجز عقداً مهما أو تتوصل إلى تفاهم، وتجد بعض الأحلام حتى لو اضطرت إلى تصحيح أخطأه أو هدم ما يجب إعادة بنائه. عزز الروابط التي تزعزعت في الماضي القريب، وأزل الالتباسات والخلافات. لا تعقد الأمور، واستمع بحياتك لأن الحياة جميلة!	توقعاتك والمخاض التي كنت تشاهيها، يبدو أنها ستواجهك في الأيام المقبلة لكنت ستخطئ لمرحلة بأقل ضرر ممكن. كثرة طلبات الشريك تدفعك إلى رفض هذا الواقع، وخصوصاً أن الأمور بلغت حداً لا يمكن السكوت عنه. حاول معالجة أوضاعك بالتالي في أحسن، لتكون الخاتمة سعيدة ومفيدة صحياً.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
قد تتنازل عن مطالب سابقة، فتسترخي تاركاً الأمور تسير حسب ميثاقها، وربما تكلف بعضهم بمهالك مستسلماً للقدر. يؤازرك الشريك وقد يعطيك حقا في نزاع أو دعوى، المهم أنك تحاط بأشخاص يفهمونك ويفررون أوضاعك وهم قادرون على موازنتك. لا تكن من أصحاب الحلول الآتية والظرفية، فقط لتظهر للآخرين أنك تمارس الرياضة، ثم تتوقف فجأة.	طموحك لا أفاق له، ومحبتك للشريك لا توصف. استمر في ما أنت عليه، وستصل إلى مبتغاك وتحقق إنجازات كبرى ترفع اسمك في العالي. تحتاج إلى دعم عاطفي وجرعات جيدة من الحنان والرعاية. ليس لأنك تعاني انخفاضاً في المعنويات، بل لأنك تريد تقييم بعض المعطيات والعوامل المتوافرة. قاوم كل من يحاول نثبك عن ممارسة الرياضة، ولا تدع أي شيء يحد من نشاطك.	عليك أن تتجنب الأنانية في التعامل مع الآخرين، وهذا ستكون له انعكاسات إيجابية على مستقبلك. منافسة شريفة بينك وبين الشريك، لكنها قد تخرج عن إطارها الحقيقي فتصبح تحدياً غير محسوب النتائج. تطوير قدراتك الذاتية يرفع عنك نسبة التفاؤل، ويدفعك إلى مزيد من العطاء والجهد.	تتغير الأجواء العاطفية إلى الأفضل وتحمل لك الأحلام وسفرًا محتملاً أو لقاء استثنائياً. حين تتطور الأمور نحو الأسوأ، عليك أن تتحرك سريعاً لتدارك الموقف قبل فوات الأوان. أبذل كل ما في وسعك لتبقى محافظاً على رشاقتك، لاسيما أنك معرض للبدانة بسرعة.	قد يكون الوضع متقلباً وهدراً عندما يتعلق الأمر بحسم الأمور أو اتخاذ قرارات مصيرية، ومن المستحسن تأجيل هذه الأمور كلياً. إنبهه لعلاقتك الشخصية وتعامل مع الوضع بترو. قد يكون للشريك دور سلبي، إيك والمجازفات العقيمة في هذا اليوم الذي يحمل بعض التحذيرات الضاغطة والمعاكسة لتوقعاتك. لا تترك للآخرين فرصة إقناعك وثيقك عن ممارسة الرياضة.	تباشر مرحلة جديدة تنتقل خلالها من المواجهة وتقديم الأطروحات والتقارير والبراهين إلى مرحلة توسيع دائرة التحركات والاتصالات والتحالقات. تجذب الأجواء السلبية المسيطرة، ولا تتدخل في أمور لا تعنيك، فقد تكون هذه الأخيرة حائلة بالفخاخ والأخطار. لا تراهن عليها وابق بعيداً عنها، قد يعترض وضك الصحي لبعض التراجع.

التحصين ضد شلل الأطفال يتوج صحة الطفولة بالوقاية

أخي المواطن
أختي المواطنة